ISSN 2075-1346

Esperantista Vegetarano 2009/2

Esperantista Vegetarano 2009/2

Organo de TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO (TEVA)
Kunlaboranta kun UEA, kaj Membro de IVU kaj EVU
Movado fondita en 1908 – unua Honora Prezidanto Lev N. Tolstoj

Enhavo

Kovrilo: *Floranta paŭlovnio, pli precize (latine): "Paulownia tomentosa". La unuaj semoj de tiu ĉi speco al Eŭropo venis el Japanio, sed la arbo mem estas ĉindevena. Temas pri proksimume 10 metrojn alta arbo, kun larĝaj folioj kaj printempaj flor-panikloj. Ĝi ornamas ĝardenojn kaj provizas malpezan lignon taŭgan por mebloj kaj aliaj aĵoj. La foton mi faris en la korto de nia lernejo. – József Németh.*

Redaktis kaj kompostis: József NÉMETH.
Kunlaboris: Luiza CAROL, Heidi GOES, Rob MOERBEEK.
Poŝta adreso ĉe: József NÉMETH, HU-8531 IHÁSZ, Fő u. 41/5, Hungario.
💻: jozefo.nemeth@gmail.com
Presita ĉe "Skonpres" Pollando. ISSN 2075-1346

Karaj TEVA-anoj,

Ni promesis fari ekde 2009 du numerojn jare kaj jen, ĉi tie vi trovas la duan numeron de 2009. La materialo estis fakte tiom abunda ke ne eblis enmeti ĉion enmetindan. Ni ege ŝatus havi pliajn numerojn jare, sed la membronombro kaj la kotizoj momente ne sufiĉas por tio. Se paroli pri kotizoj: ne forgesu denove pagi vian kotizon, kaj prefere antaŭ februaro 2010. Ni antaŭdankas vin.

Dum mi verkas ĉi tiun antaŭparolon, Francesco ĵus revenis de Berlino, kie li partoprenis kunsidon de EVU (pri kunlaborado kaj agad-planado inter eŭropaj vegetaranaj asocioj), kaj kiam vi legos ĉi tiujn vortojn, Chamberline NGUEFACK ZEDONG estos reveninta de reprezentado de TEVA dum la dua Okcident-Afrika Vegetarana Kongreso en Ganao, kaj mi mem de la Azia Vegetarana Kongreso en Indonezio. Do, tio jam promesas buntajn raportojn en la sekva numero de E/V!

Aldone al ĉi tiu revuo vi trovas la internajn, memgluajn kovrilojn de la antaŭa numero. Ili malaperis el tiu numero, do bv. glui ilin en la ĝusta loko. Ni pardonpetas pro la ĝeno.

La estraro deziras al vi bonan legadon kaj belajn planojn por la nova jaro kiu alproksimiĝas!

Heidi GOES
Sekretario de TEVA

TEVA dum la 94-a Universala Kongreso

de Heidi GOES (Belgio)

Enkonduke

Dum la 94-a UK en Bjalistoko, Pollando, TEVA kaj TEVA-anoj sin montris plurmaniere al la publiko, esperantista kaj ne-esperantista, vegetarana kaj ne-vegetarana. En ĉi tiu raporto certe ne eblas ĉion detale priskribi, ĉar kompreneble ankaŭ ekster la pli aŭ malpli oficialaj aranĝoj de TEVA aŭ en kiuj TEVA(-anoj)

partoprenis, okazis interesaj renkontiĝoj kaj eventoj. Ĉeestintaj estraranoj estas Christopher FETTES, Francesco MAURELLI kaj Heidi GOES. Krom pluraj membroj ĉeestis ankaŭ kelkaj Landaj Reprezentantoj de TEVA, inter kiuj tri ricevis premio(j)n. Por mi persone estis agrable konatiĝi kun membroj kaj LR-oj kiujn mi ĝis tiam nur rete konis, kaj povi informi interesitojn pri TEVA kaj foje ankaŭ membrigi ilin... Ne nur dum la TEVA-kunvenoj, sed ankaŭ ekz. dum atendado antaŭ fermita pordo de la interretejo, aŭ ĵus antaŭ la komenco de la ekzamenoj, mi kun plezuro povis aligi novajn membrojn. Pluraj el la novaj membroj ankoraŭ ne estas (vere) vegetaranoj, sed provas (pli kaj pli) manĝi vegetare, aŭ eĉ simple volas subteni nin, pro kio ni dankas.

Mi esperas, ke la suba raporto pri la TEVA-agado dum UK instigos vin partopreni ĝin venontfoje.

Unue pri la seminario

Pro iu miskompreno la seminario estis anoncita je malĝusta horo (kaj ankaŭ malĝusta loko) en la *Kongresa Libro*. Tio kaŭzis malfacilaĵojn, ĉar kelkaj homoj, i. a. unu prelegantino kaj la interpretisto, tion jam vidis en la reta programo kaj tion kredis anstataŭ miajn antaŭajn mesaĝojn kaj la anoncon en la antaŭa revuo E/V, kaj do ne venis al la seminario. Plie, evidentiĝis, ke kvankam en tiu momento ankoraŭ ne estis aliaj programeroj krom la komitatkunsido, pluraj TEVA-membroj jam surprenis taskojn por helpi akcepti la alvenantajn kongresontojn, kaj do ne povis partopreni. Tamen, kvankam ni estis nur dek du, okazis kvar prelegetoj, po unu de ĉiu estrarano, kaj unu de pola vegetaranino. Nia nova presisto, Jan SKONIECZKA, transprenis la taskon de la interpretisto, kaj tiel la du polaj ĉeestantoj kiuj ne komprenis Esperanton, tamen povis kompreni ĉion.

Post bonvenigo kaj sinprezento de la ĉeestantoj, parolis Francesco MAURELLI. Li bele ilustris kiom da energio kaj akvo estas foruzata pro la viando-produktado, kaj kiujn problemojn kaŭzas fiŝkaptado kaj -manĝado. Magdalena WASILUK, loka vegetaranino

[*vd. la foton maldekstre*], donis interesan superrigardon pri la vegetara movado en Pollando, kiu estas forte ligita al la bestprotekta movado. Christopher FETTES rakontis pri la historio de TEVA, kiu daŭras jam pli ol cent jarojn, kaj laste parolis Heidi GOES, pri la 'unua vegetara urbo' en Eŭropo, Gento (Belgio). Estis iom da tempo por diskuti kelkajn aferojn, kaj fine ni dankis al Magdalena per vortoj kaj kelkaj plantdevenaj manĝaĵetoj kiel donaco pro ŝia kontribuo.

Malgraŭ la malgranda publiko, ni tamen povas diri, ke ni iel sukcesis: ni estis en du manieroj malfermitaj: al ne-vegetarana publiko (kiu ofte ne venas al la jarkunsido, kiu por ili evidente povus esti ne tiom interesa) kaj al ne-esperantista publiko. Krome pluraj homoj poste sciigis, ke ili ne povis ĉeesti, kion ili vere bedaŭris. Tio montras ne nur, ke nia kampanjo por sciigi pri la seminario tamen pli sukcesis ol la nombro de ĉeestantoj povus supozigi, sed ankaŭ, ke homoj vere interesiĝas pri partopreno en ĝi. Ni decidis organizi la seminarion antaŭ la vera komenciĝo de la kongreso, por ke homoj ne devu elekti inter diversaj programeroj. Sed pro la miskompreno kaj pro tio, ke homoj ne facile alvenis tiom frue, aŭ jam alvenis, sed unue volis iri al sia hotelo aŭ simile, la ĉeestantaro ne estis granda. Eble ni konsideru havi ĝin tamen dum la kongreso? Aŭ dum iu speco de postkongreso? Aŭ tute ne ligita al la Universala Kongreso? Ideoj kaj opinioj bonvenas!

La Movada Foiro

Kiel jam de kelkaj jaroj okazis Movada Foiro dum la unua vespero de UK. Ĉeestis dekoj da budoj kaj centoj da homoj kiuj povis informiĝi pri multaj asocioj, hobioj kaj ideologioj, interalie do

ankaŭ pri TEVA. Ni disponigis al la publiko informojn pri restoracioj kie eblas manĝi vegetare en la kongresurbo, kaj kiel mendi vegetarajn manĝojn en la pola. Krome interesitoj povis kunporti ekzemplerojn de pasintjara revuo kaj la novan informilon pri TEVA. Ankaŭ eblis aliĝi al la komuna vegetara manĝo kiu okazontis en mardo. La tempo flugis dum la deĵorantoj (Heidi, Russ Williams kaj Francesco) daŭre respondis al la demandoj de la preterpasantoj, inter kiuj ankaŭ polaj ne-esperantistoj. Nur pli ol duonhoron post la oficiala fermo de la Movada Foiro ni sukcesis 'fermi la budon'.

TEVA en Movada Foiro

Nia jarkunsido

En lundo, posttagmeze, okazis la jarkunsido de TEVA. Ĉeestis dudeko da personoj, membroj kaj ne-membroj. La kunsido komenĉiĝis per la ĝojiga anonco de la prezidanto, ke TEVA decidis nomumi honoran membron Rob MOERBEEK. Dum ni miris, ke li ne ĉeestas, li subite aperis, kaj tute miris pri tiu honorigo. Laŭ li, li nur

helpas tie kie eblas, sed fakte li jam delonge kaj multe helpas al TEVA, interalie provlegante la revuon.

Christopher FETTES, Heidi GOES kaj Rob MOERBEEK en UK.

Post tiu 'enkonduko' la prezidanto sciigis al la publiko pri kelkaj decidoj de la estraro. Pro la graveco de tiuj decidoj, ili estos pri-traktataj aparte.

Sekvis raportado de la sekretario pri la Internacia Vegetarana Kongreso en Dresdeno kaj mencio pri la Vegetarana Festo en Romo en kiu partoprenis interalie nia antaŭa sekretario, Lilia FABRETTO. Francesco parolis pri sia partopreno en la kunveno de la Eŭropa Vegetarana Unuiĝo en Kroatio. (Legeblis pri ĉio ĉi raportoj en E/V 2009/1)

Poste sekvis listo de planoj. La sola el tiuj planoj, kiu inter-tempe jam okazis, estis la komuna manĝo. Ekestis iom da diskuto pri tio kiel [kune] atingi la restoracion, sed fine ĉio enordiĝis.

Tre baldaŭ okazos la Azia Vegetarana Kongreso, en Indonezio. Heidi GOES ĝin partoprenos kaj provos propagandi pri Esperanto. Estis alvoko por kuniri, sed nepre en la IVU-kongreso en 2010 en Indonezio partoprenu kiel eble plej multe da esperantistoj, por ke Esperanto estu unu el la oficialaj lingvoj. Ankaŭ en la sekva Universala Kongreso en Kubo ni bezonos TEVA-anojn por repre-zenti TEVAn.

La sekretario emfazis la neceson membriĝi en TEVA. Ĉar TEVA volas ne nur pli multe aktivi kaj propagandi, ekz. pli ofte

eldonante la revuon (de nun denove dufoje jare) kaj ĉeesti vegetaranajn kongresojn, por kio necesas mono, sed la pli granda membronombro ankaŭ donos al ĝi pli grandan voĉdoneblon en IVU-kunsidoj.

Post la kunsido estis eblo kunporti malnovajn ekzemplerojn de *Esperantista Vegetarano*, kalendarojn por 2009 kaj 2010 kaj la tutnovan faldfolion por allogi homojn membriĝi en TEVA. Pluraj homoj aliĝis por la unua fojo al TEVA.

Post la kunsido la interesitoj povis preni informilojn, malnovajn revuojn kaj aliajn TEVA-aĵojn.

Komuna manĝo

La partoprenantoj de la komuna vegetara manĝo devis iom atendi la manĝon, sed ĝuis la etoson... kaj poste ankaŭ la manĝon.

La komuna manĝo okazis en la restoracio '*Pepers*', kun preskaŭ kvardek homoj, interalie kun kelkaj ne-esperantistoj kaj pluraj nevegetaranoj esperantistaj. Ĝi estis bona ŝanco kaj por gustumi vegetarajn bongustaĵojn kaj por prezenti E-on al vegetaranoj kiuj ankoraŭ ne konas ĝin. Respondeculo de loka vegetarana klubo disdonis flugfolion pri vegetarana kaj bestprotektocela agado en Pollando.

La restoracio ne estas tutvegetara, sed pro antaŭa konsento inter la sekretario kaj la deĵorantoj, la grupo povis manĝi en aparta salono ĉe longa tablo, sur kiu haveblis la speciale ellaborita vegetara kaj parte vegana menuo en la angla kaj en Esperanto.

Diversaj premioj

Unu el niaj vic-prezidantoj, Francesco MAURELLI, gajnis la unuan premion en la '*Oratora Konkurso*'. Partoprenis 5 junuloj el 3 kontinentoj. Francesco elektis el la tri proponitaj temoj la temon '*Ekonomia krizo, ekologia krizo: ĉu solvoj?*' kaj prezentis malpliigon de viandmanĝado kiel solvon por la ekologia krizo. Plej frapa aserto estis, ke vegetarano en aŭto estas pli mediafabla ol viandmanĝanto sur biciklo… Francesco vere oratoris, do ne ekzistas ekzakta teksto de tio, sed en la nuna numero de ĉi tiu revuo vi trovos tekston kun la sama temo, verkitan de, kiel kromnomita en la *Kongresa Kuriero*, 'nia nova Cicerono'. Sed Francesco ne estis la sola TEVA-ano kiu fierigis nin… En la kategorio *'Teatro'* Luiza CAROL (LR de TEVA en Israelo) gajnis la duan premion pro la teatraĵo *La Papilio*.

Kvin LR-oj fotiĝas post la komuna vespermanĝo (Christopher Fettes, Julia Sigmond, Luiza Carol, Rob Moerbeek kaj Heidi Goes)

En la *Belartaj Konkursoj* Julia SIGMOND (LR de TEVA en Rumanio) ricevis la duan premion en la kategorio *'Prozo'* pro sia rakonto *Viola*. Por ambaŭ kategorioj la unua premio ne estis aljuĝita.

Krome, Julia SIGMOND ricevis statueton de la revuo *Spegulo*, dum aranĝo de la *Akademio Literatura de Esperanto*. Ŝi estis laŭdata pro sia longdaŭra kaj sincera Esperanto-agado kaj festata okaze de sia ĵusa okdekjariĝo. La statuetoj estas aljuĝataj ĉiujare de la redakcio de *Spegulo* al meritplenaj esperantistoj en Centra kaj Orienta Eŭropo. Krom Julia ricevis statueton ankaŭ Spomenka ŠTIMEC kaj Lucija BORČIĆ, ambaŭ el Kroatio.

Menciindas ankaŭ la lanĉo de la unua libro de Luiza CAROL dum publika kunveno en UK – *Rakontoj por ĉiuj aĝoj*, kaj de la kompaktdisko *Novaj fabeloj pri Ursido Pu kaj Porketo*, verkita kaj voĉlegita de Julia SIGMOND. Gratulojn al ĉiuj!

Foto farita post kiam Luiza CAROL prezentis sian novelaron. Tri TEVA-anoj ĉeestis: Jehoshua TILLEMAN el Israelo (la unua de maldekstre), Filomena CANZANO el Italujo (la tria de maldekstre) kaj Luiza CAROL (la kvina de maldekstre).

Gratulojn!

La estraro amike kaj tutkore bondeziras kaj gratulas al siaj membroj Julia SIGMOND kaj Filippo FRANCESCHI pro ilia ĵusa internacia geedziĝo la 9-an de septembro 2009 en Kluĵo (Cluj-Napoca, Rumanio).

Ni deziras al ili longdaŭran sanon kaj feliĉon kune!

Naturmedio laŭ vegetarana vidpunkto

de Francesco MAURELLI (Italio/Skotlando)

Naturmedio estas ĉiam pli kaj pli debatata temo. Homoj komencas ekkonscii pri la monda varmiĝo kaj pri la kondiĉoj de nia planedo tiel, ke multaj parolas nuntempe pri ekologia krizo. Kaj kiam estas krizo, oni klopodas elpensi solvojn kiuj helpu eliri el la kriz-periodo kaj permesu bonan antaŭeniĝon. Tio estas la celo de COP15, konferenco organizata de *Unuiĝintaj Nacioj*, kiu okazos en Kopenhago la venontan decembron por diskuti klimat-ŝanĝon. Multaj estas la

dokumentaj filmoj kaj libroj kiuj pritraktas la tiel nomatan "elteneblan evoluadon". Famuloj kiel Al GORE aŭ la angla princo Charles iĝas pli kaj pli konataj kiel batalantoj por savi nian planedon.

Tamen, kiam oni parolas pri eltenebla evoluado, oni ofte forgesas gravan parton: tion kion ni manĝas! Se ni enketas surstrate, kiuj estas la plej gravaj kaŭzoj de gas-eligo, la respondoj estas la kutimaj: flugoj, aŭtomobiloj, industrioj... Preskaŭ neniu konas la raporton de FAO (*Organizaĵo pri Nutrado kaj Agrikulturo – UN*) kiu, post atenta studado, listigas kiel unuan kaŭzon intensivan bestobredadon [FAO, 2006]. Tiu ĉi artikolo prezentos plurajn aspektojn konektante la sanstaton de nia planedo kun la aĵoj, kiujn ni metas sur niajn telerojn ĉiutage. Indas substreki, ke ĝi ne celas altrudi perforte la etikajn opiniojn de la aŭtoro pri bestrajtoj kaj vegetarismo, sed prezenti objektivajn faktojn, ciferojn kaj sciencajn publikaĵojn.

Timigaj ciferoj

Laŭ IPCC (*Interregistara Forumo pri Klimat-Ŝanĝo*), la tera temperaturo plialtiĝis sendube dum la lasta jarcento [IPCC, 2007]. Kvankam estas malfacile kalkuli ekzakte kiom multe ĝi varmiĝis, la verŝajna valoro estas 0,18 °C. Laŭ la sama pristudo la ĉefa respondeco pri ĝi estas homa.

La averaĝa senarbigo de Amazonio estis 22 392 km² jare en la periodo 2000-2005 [Barreto, 2006]. Viandoproduktado pli ol duobliĝis ekde 1970 [Nierenberg 2005].

Kiamaniere tiaj ciferoj estas ligitaj? Kaj, pli specife, kiel viandoproduktado rilatas al la sanstato de nia planedo?

Tero-uzo

Kompreneble la uzebla tero sur la planedo ne estas senlima. Se konsideri, ke la homa loĝantaro pli kaj pli multiĝas, ne nur indus sed endus uzi racie kaj efike la disponeblan teron. La *MondSava Fondaĵo* pristudis kiom da tero estas bezonata por diversaj tipoj de manĝaĵo.

Per la sama terokvanto uzata por produkti 50 kilogramojn da bovviando eblas havi 1 000 kilogramojn da ĉerizoj aŭ 4 000 kilogramojn da pomoj aŭ 6 000 kilogramojn da karotoj. Ĉu vere ni povas malŝpari tiom da tero por plenigi nian teleron? Tiuj ĉi nombroj estas surprizaj por multaj, ĉar oni kutime ne konsideras, ke la bestoj devas manĝi ĉiutage. Granda parto (du trionoj!) de la kultivaĵoj en la mondo ne eniras niajn domojn, sed estas uzata por satigi bestojn. Se oni konsideras Usonon, la proporcio plialtiĝas ĝis 93% [World-Watch-Magazine, July 2004]. 90% el la produktita sojo en la tuta mondo estas por nutri bestojn [MondSava Fondaĵo].

Por produkti unuuran kilogramon da bovviando necesas kutime ĉirkaŭ 300 m², dum por produkti la saman kvanton da rizo aŭ pastaĵo sufiĉas nur 17 kaj eĉ nur 6 se temas pri legomoj aŭ terpomoj. [WWF Svislando].

Ĉar viandoproduktado postulas tiom da tero, viand-produktantoj devas ĝin trovi ie sur la planedo. Tre bedaŭrinde, oni komencis forigi la brazilan pluvarbaron pro tio. Oni taksas, ke ĉirkaŭ 40% estis forbruligita/forigita ĉefe por produkti bestmanĝaĵon. Estas esence kompreni, ke tio estas problemo ne de Brazilo, sed de la tuta mondo, pro la granda oksigenkontribuo, kiun perdas la tuta atmosfero. Eĉ pli grave estas ne kulpigi brazilanojn pro tio: Eŭropa Unio importis 1,5 milionojn da viandotunoj en 2004. Pli ol triono estis brazildevena!

Se ni volas konsideri aliajn parametrojn ol simplan tero-uzon, ni konsideru, ke por produkti 1 kilogramon da viando necesas inter 7 kaj 16 kilogramoj da greno/sojo.

Rilate al proteinoj, la proporcio pri transformado de vegetaraj proteinoj al bestaj proteinoj estas denove 16:1 [Internacia Centro pri Nutrada Ekologio].

Akvouzo

Pli kaj pli ofte oni konsideras akvon kiel la oron de la nova jarmilo. Pluraj fakuloj jam prognozas, ke estontaj militoj okazos por akiri akvon. Se vi estas tiom trafita de tio kaj decidas ne duŝi vin dum

unu jaro por ŝpari akvon, nu... rezignante je duonkilogramo da bovviando vi ŝparos pli da akvo [J. Robbins, The food revolution, 2001], kaj viaj najbaroj ne forfuĝos ;-).

Umberto VERONESI, kirurgo kaj eksa itala ministro pri sano, en freŝdata intervjuo klarigis, ke por produkti 1 kilogramon da bovviando necesas 15 000 litroj da akvo, dum sufiĉas nur 100 por produkti 1 kilogramon da legomoj.

Dieto kiu konsistas je 80% el legomoj kaj 20% el viando bezonas 1 300 m³ da akvo/persono. Vegetara dieto bezonas ĉirkaŭ duonon de tio. Bedaŭrinde la averaĝa dieto de homoj en industriigitaj nacioj enhavas 30-35% da viando, do ĝi bezonas multe pli da akvo [Rockström kaj al. 1999].

Fek'

Ja tion mi pensis la unuan fojon, kiam mi eksciis pri tiuj ĉi ciferoj... Tamen fekaĵo havas gravan rolon por la naturmedio kaj ne estas nur interjekcio. Fekaĵo kaŭzas grandan enigon de azoto[1] en la atmosfero. Azoto ligiĝas kun hidrogeno kaj formas amoniakon, ĉefan respondeculon de arbar-detruo [Holzer 1993].

Iom da azoto en la tereno helpas, tro da azoto havas la malan rezulton kaj estas danĝera. Kiam tro da azoto (kaj tio estas la kazo de intensiva bredado) eniras la akvon (subteran aŭ riveran, ekzemple), ĝi helpas nenaturan vivecon de algoj, kiuj suĉas oksigenon. Manko de oksigeno en la akvo estas grava problemo. Ekzemple la svisaj lagoj de Sempach kaj Baldegg bezonas artefaritan spiraparaton, ĉar ne estas sufiĉe da oksigeno en la akvo!

La dua problemo kiu rilatas al fekaĵo estas metano: bov-bredado produktas 115 mil milionojn da kilogramoj da metano ĉiujare. Ni ĉiuj plurfoje aŭdas pri la riskoj kaj danĝeroj de karbondioksido, tamen metano estas 25-oble pli danĝera ol ĝi [Rifkin kaj al.].

[1] azoto estas malnova termino por nitrogeno (PIV) – NdlR

La raporto de FAO citita ĉe la komenco montras, ke transportado kontribuas per 16% de gas-eligo en la aeron, dum intensiva bredado estas la unua kaŭzo: 18%.

Citindas la filmo *Meat the truth* (Viando – la vero, sed samsona kun „Meet”, t.e. “Renkontu la veron”, spektebla ĉe youtube, dividita en naŭ partojn), kiu klarigas tre bone la efikon de viandmanĝado kaj rilatojn kun gas-eligo kaj fekaĵo.

Dum nur unu tago laktobovino eligas tiom da gaso kiel aŭtomobilo dum 50 km. Oni kalkulis, ke se ĉiuj usonanoj rezignus pri viando por nur unu manĝo semajne, ĝi havus la saman rezulton kiel la forigo de 500 000 aŭtomobiloj el la stratoj.

Kio pri fiŝado?

Ankaŭ fiŝmanĝado havas fakte malbonan alfronton kontraŭ la medio. Oni tiom multe fiŝkaptis en la lastaj jardekoj, ke en la maroj ĉiam malkreskis la nombro de specifaj fiŝoj. Por permesi al la homoj daŭre manĝi la plej ŝatatajn fiŝojn, oni komencis pretigi strukturojn por fiŝbredado. Problemo estas, ke por produkti 1 kilogramon da bredita fiŝo oni bezonas 2 kilogramojn da sovaĝ-fiŝoj [Naylor 2000, Nature] kaj la maro iĝas pli kaj pli malplena. Italio estas duoninsulo kaj importas plejmulton el la fiŝoj manĝotaj. Se ni konsideras, ke du trionoj de la fiŝkaptaĵo estas kutime uzataj por produkti manĝaĵon por teraj bestoj [World-Watch Paper 171], estas evidente, ke tiu sistemo ne estas eltenebla. La troa postulado igas homojn pretigi pli kaj pli da strukturoj por fiŝbredado, kiuj kutime estas ĉe la marbordo. Tre ofte oni detruas la tieajn arbarojn por havi lokon. Filipinoj origine havis 500 000 hektarojn da arbaroj kaj nun malpli ol 36 000 [J. Robbins, The food revolution, 2001]. Tiaj arbaroj havis plian unikan kaj gravan funkcion: esti barilo por marondegoj kaj ventegoj, barilo kiu nun ne plu ekzistas kaj ni jam povis vidi la rezultojn...

Konklude

Mi volas fini per la vortoj de profesoro P. CHEEKE: “Intensiva bredado estas fronta atako al la medio, kaj alportas grandegajn

problemojn en aer- kaj akvo-poluado" [P. Cheeke, The Environmental Magazine, 1999]. Se vi volas helpi nian planedon, bona maniero estas manĝi malpli da viando! Simple elektu unu tagon semajne kaj ĉiam klopodu kuiri aŭ mendi vegetaran manĝaĵon. Viaj posteuloj dankos vin pro pli bona naturmedio!

Prezento de naciaj vegetaranaj asocioj (3)

Associazione Vegetariana Animalista (AVA)

En Romo, la pasintan someron, ni intervjuis d-ron *Franco Libero* *MANCO* (pr. Franko Lìbero MANKO), Prezidanto de la itala asocio vegetarana bestprotektanta *Associazione Vegetariana Animalista (AVA):*

LF **:** Saluton, d-ro *Manco*, vi estas la Prezidanto de la *Associazione Vegetariana Animalista (AVA),* ĉu ne?

FLM **:** Jes, mi estas la Prezidanto kaj la fondinto de *AVA*.

LF **:** Kiam estis fondita, kaj kiaj estas la celoj de *AVA***?**

FLM **:** Oficiale *AVA* naskiĝis en la jaro 2005 el la disigita Vegetarana Grupo *"Armando D'Elia"*. Prof. *Armando D'ELIA* forpasis en 1999, kaj siatempe li estis Prezidanto de la Roma kaj provinca Sekcio de la *Associazione Vegetariana Italiana (AVI).*

AVA naskiĝis kun la jenaj celoj: daŭrigi la agadon de prof. *D'ELIA* por la disvastigado de vegetarismo kaj precipe de veganismo, en la vojsulkoj de *Aldo CAPITINI* (pr. Kapitini), kiu fondis en 1952 en *Perugia* (pr. Peruĝa) la unuan, italan

societon *Società Vegetariana Italiana (SVI)*; kaj de aliaj spiritaj kaj sciencaj eminentuloj italaj kaj eksterlandaj el la vegetarana mondo; por doni al la interesatoj la eblon plibonigi kaj konservi la fizikan kaj spiritan sanstaton, mensan ekvilibron kaj moralan sferon per vivstiloj kaj nutromanieroj; laŭ la naturo de pacaj kaj fruktomanĝaj estaĵoj; kaj tio ĉio por la disvolviĝo de justa, solidara, homa konscienco.

LF : Inter viaj pluraj aktivaĵoj, je kiuj iniciatoj la publiko pli interesiĝis?

FLM : La prelegoj, kiuj ĉiusemajne okazas ĉe nia Roma sidejo. Krome, al la publiko plaĉas la printempa Festo de la Vegetaranoj, kiun ni organizas ĉiujare en Romo, ĉar la interesatoj ricevas per riĉaj programoj tuj kaj praktike ĉiujn informojn pri vegetarismo kaj la prelegoj ĉe asocioj, kulturaj centroj, lernejoj, televidaj debatoj, kaj la konstanta informservo el nia Scienca Komitato pri la senvianda vivmaniero, informmaterialo, libroj kaj vidkasedoj tre interesas la publikon.

LF : Kia estas la situacio de vegetarismo en via lando?

FLM : Kiam mi aliĝis al tiu ĉi vivfilozofio en 1975, la vegetaranoj en Romo kaj en mia lando estis malgranda minoritato, sed nuntempe la nombro de la vegetaranoj plimultiĝas senĉese en mia kaj en aliaj landoj, kaj pli kaj pli entuziasmigas tiujn, kiuj ekkonscias, ke la vegetarismo povas alporti bonfarton kaj pacon al la homaro.

LF : Kion vi opinias pri la Internacia Lingvo Esperanto?

FLM : Pri Esperanto nia konsento estas plena kaj absoluta. Ni konsideras la Internacian Lingvon Esperanto kiel unu el la fundamentaj komponantoj de la universala kulturo, kiu animas la filozofion de la vegetarismo; kiel ilon por alproksimigi la popolajn kulturojn al frata kaj solidara vido, celanta al komuna bono de la homaro, al civila, morala kaj spirita progreso.

LF : Ĉu vi havas mesaĝon por la esperantistaj vegetaranoj, kiuj legos tiun ĉi intervjuon?

FLM : Nia mesaĝo estas viva bondeziro, ke ĉiuj vegetaranoj adoptu Esperanton! Mi opinias, ke ne povas esti vera vegetarano sen la universala biologia vidpunkto. Mi konsideras la vegetaranojn (kies elekto estas motivita de amo al ĉio, kio vivas), kaj la esperantistojn (kiuj estas tiaj pro frata malfermo al ĉiuj, sen baroj kontraŭ malsimilaj etnoj, lingvoj, ideologioj kaj socioj), ke ili estas antaŭe sur la vojo al homa realiĝo; tiuj laŭiras la vojon, kiu estos iun tagon ĉies vojo.

(intervjuis kaj esperantigis *Lilia* FABRETTO)

Ĉu vi sciis, ke....

… TEVA produktigis lignajn krajonojn kun la slogano, simbolo kaj retejo de TEVA. La krajonoj estas faritaj el ligno el bone prizorgitaj arbaroj. Novaj membroj, kaj membroj kiuj pagis sian kotizon dum UK ricevis ekzempleron. Ĝi ankaŭ estis kaj daŭre estas aĉetebla kontraŭ po 1 eŭro. Kompreneble ĉiuj povas mendi, sed aldoniĝos sendokostoj, do prefere mendu plurajn samtempe aŭ provu foje renkonti la sekretarion, ĉe kiu oni mendu la krajonojn.

… TEVA revas pri TEVA-kongreseto/-semajn(fin)o/... dum kiu membroj de TEVA kaj aliaj interesitoj povas kunveni en ekologia domo aŭ farmbieno, pli bone interkonatiĝi, priparoli eblojn por pliaj aktivaĵoj kaj varbmanieroj, sekvi kursojn pri vegetara aŭ vegana kuirarto, jogo, ekologio, ... depende de la intereso de VI! Bv. sciigi nin pri via eventuala intereso, pri eblaj kunvenlokoj kaj preferata periodo (printempo?).

… ni volas fakte pli ofte ol dufoje jare sciigi al vi pri niaj planoj kaj raporti pri niaj aktivecoj kaj ĉar ne jam eblas havi tri- aŭ kvarmonatan revuon, kaj ne ĉiuj rigardas niajn blogon aŭ retejon, ni ŝatus dissendi retajn novaĵleterojn. Tiuj kiuj interesiĝas ricevi tiujn leterojn, bonvolu sciigi sian retadreson al *teva@ivu.org*.
En la retejo (www.ivu.org/teva) kaj en la blogo de TEVA troviĝas pli da fotoj pri TEVA dum UK. (H.G.)

Esperantismo kaj vegetarismo:
similaj trajtoj (II.)
de Luiza CAROL (Israelo)

INSTIGO AL KREEMO

La maljuna homo kiu gvidis miajn unuajn paŝojn al nova (por mi) vegetarana vivo estis poeto kaj kuracisto, samkiel Zamenhof. Li kreis poemojn en la pola lingvo, subskribante per plumnomo, kies signifo estas "Lumfilo". Multajn similajn trajtojn mi trovis inter la biografio de Doktoro Esperanto kaj tiu de Doktoro Lumfilo. "*L' espero, l' obstino kaj la pacienco*" akompanis ambaŭ vivo-vojojn. En la junaĝo, Doktoro Lumfilo studis kaj okcidentan kaj orientan medicinajn tradiciojn, pacience prilaborante siajn proprajn metodojn de kuracado pere de diversspecaj teoj kaj vegetaranaj dietoj. Kiam mi ekkonis lin, mi diris al li, ke mi ja volus akiri pli sanigajn manĝ-kutimojn, sed verŝajne mi ne kapablos resti vegetarana longtempe, ĉar mi ne havas sufiĉe fortan volpovon. Li respondis: "*Volpovon vi*

ne bezonas por tio. Imagpovon kaj poeziemon vi bezonas." Li konsilis al mi manĝi senhaste, trankvile, meditante pri la malnova aforismo "*Vi estas tio, kion vi manĝas*." Li sugestis, ke manĝante mi imagu la fontojn el kiuj mi ĉerpas la energion: mi imagu la belecon de fruktarbejoj, grenkampoj kaj legomĝardenoj dum diversaj sezonoj, ĝis mi sentos min kiel parton de tiuj plezuraj imagoj. Li esperis, ke tia sperto donos al mi tiom da plezuro kaj animtrankvilo, ke post kelkaj semajnoj mi jam kutimiĝos manĝi "poemumante" kaj ne plu povos pensi alimaniere pri manĝado. Li pruntedonis kaj rekomendis al mi librojn pri la joga pensmaniero rilate dieton, pri malnovaj vegetaranaj tradicioj, pri Mahatmo Gandhi ks. Li konsilis al mi ke, se foje mi sopiros pri miaj antaŭaj manĝadkutimoj, mi imagu la etoson de buĉejoj, la kriojn de teruritaj bestoj... Li aldonis: "*Se via imagpovo ne estos sufiĉe forta, provu viziti buĉejon. Restu tie sen fermi la okulojn, sen kovri la orelojn aŭ la nazon. Restu tie ĝis vi sentas, ke neniam vi povos manĝi viandon denove. Se eĉ tia sperto ne sufiĉos por vi... tio simple signifos, ke vi ne meritas la bonon, kiun Dio donacas al la korpoj kaj al la spiritoj de vegetaranoj*."

Bonŝance, mia imagkapablo sufiĉis, do mi ne bezonis uzi la lastan recepton de la kuracisto. Antaŭ ol iĝi vegetarano, mi opiniis, ke konscie elekti la plej sanigajn manĝaĵojn kaj eĉ mediti pri manĝado signifus forigon de vera plezuro rilate manĝadon. Nun mi pensas alimaniere. El mia nuna vidpunkto, manĝado sen poemumado similus seksumadon sen amo. Ju pli multe oni poemumas pri plezuro, des pli spirita ĝi fariĝas.

Por multaj homoj, inkluzive de mi, vegetarismo signifas manĝi poemece. Laŭ mia sperto, senviande oni povas kuiri sanige aŭ malsanige (mi jam donis ekzemplon de vegetarano kiu malsaniĝis pro maltaŭga vegetarana nutrado), bonguste aŭ malbonguste, rapide aŭ malrapide, multekoste aŭ malmultekoste, tradicie aŭ netradicie. Kompreneble, ju pli multaj estas la kriterioj de elekto, des pli mallonga fariĝas la listo de la eroj kiuj konsistigos la manĝaĵon. Tio estas granda defio al arteca kreado, laŭ mia opinio. Mi ĉiam klopodas kuiri kiom eble plej sanige kaj bonguste, kaj preskaŭ ĉiam mi

preferas kuiri rapide. Kiam mi kuiras ne okaze de festoj aŭ specialaj eventoj, tiam mi klopodas, ke la ingrediencoj ne estu tro multekostaj. Kiam mi ferias en diversaj landoj, mi ankaŭ provas uzi specifajn legomojn, semojn, spicojn, fungojn aŭ teojn kiujn oni tradicie kultivadas tie, por ke mia memoro konservu ion el la gustoj kaj la odoroj de tiu lando. Mi ofte adaptas tradiciajn receptojn laŭ miaj postuloj (ekzemple mi ofte anstataŭigas viandon per fungoj, kaŝtanoj aŭ melongenoj), kelkfoje mi kombinas receptojn kiuj apartenas al diversaj etnaj tradicioj, sed plej ofte mi simple eksperimentas miajn proprajn kreaĵojn. Fakte, mi neniam kuiras dufoje ekzakte la saman manĝaĵon, ĉar mi ege ĝuas esplori novajn gustojn ŝanĝante proporciojn, aldonante spicojn ks. Sufiĉas, ke mi dolĉigu simplan teon per specifa suko de freŝa frukto troviĝanta plej ofte en iu specifa lando... kaj jen ĝi fariĝas bela feria travivaĵo, kiun mi ŝatos rememori poste. Samkiel la lingvo Esperanto, vegetarana kuirado baziĝas sur poemeca interna ideo kaj postulas artecan kunmetadon de elementoj.

(daŭrigota)

Vinberoj

de Filomena CANZANO (Italio)

Vinberoj: Ili estas fruktoj de vito *Vitis vinifera.* Ili prezentiĝas kiel grapolo, kiel vinberaro, konsistanta el grapolskeleto kaj el multnombraj beroj helaj aŭ malhelaj. Helaj (t.e. flavaj, orkoloraj aŭ verdaj), kiam temas pri blankaj vinberoj; malhelaj (t.e. rozkoloraj, violkoloraj aŭ nigraj), kiam temas pri nigraj vinberoj.

Bero konsistas el ŝelo, karno kaj semoj. Estas vinberoj por manĝi kaj vinberoj por vino. Nun la monda produktado de vinberoj por manĝi superas sep dek milionojn de kvintaloj; Italujo estas la unua produktanto en la mondo.

Vinberoj estas tre bongustaj kaj ni povas elekti inter la diversaj specoj kaj manĝi ilin por nutra konsumo, sed ni povas uzi vinberojn ankaŭ por prepari kukojn, marmeladojn, ĵeleojn, ŝorbetojn kaj vinbersukojn (tiu ĉi estas ne alkohola trinkaĵo).

Inter la multaj specoj de vinberoj, disvastigitaj estas tiuj nomataj: *Alfonso Lavalle, Cardinal, Regina dei Vigneti* (Reĝino de vitejoj), *Perlette, Chasselas Rose Royale, Chasselas Dorato, Delizia di Vaprio, Panse Precoce, Italia, Regina Bianca* (Blanka Reĝino) kaj *Regina Nera* (Nigra Reĝino), *Red Flame* kaj *King's Ruby* ktp.

La plej gravaj specoj de vito estas: la *"Vitis vinifera"* kaj la *"Vitis labrusca"* [surfote: nigraj vinberoj].

Oni uzas vinberojn kaj freŝaj kaj sekigitaj. En Turkio, Aŭstralio, Sudafriko kaj Kalifornio estas produktitaj sekvinberoj. Sekvinberoj estas sekigitaj fruktoj. Ili estas rikoltataj maturaj kaj sekigataj en la suno aŭ ankaŭ en ombro ĝis ili atingas altan sukerenhavon. Oni povas manĝi ilin ankaŭ krudaj aŭ enmeti ilin en dolĉaĵojn.

Vinberoj estas tre digesteblaj kaj posedas multajn terapiajn kvalitojn: havas laksigan kaj diurezigan efikon, estas utilaj por malaperigi dispepsion, hemoroidojn, urinan kalkuluson kaj galŝtonon, aktivigas hepatan funkciadon, faciligas digeston, kontribuas redukti la nivelon de kolesterolo en la sango. Vinberoj havas ankaŭ desinfektan kaj kontraŭvirusan kvalitojn, helpas la nervan sistemon, estas utilaj en procedoj de organisma senmineraleco kiel gravedeco kaj mamnutrado. Tiuj ĉi fruktoj entenas solveblajn sukerojn, malmultan vitaminon C, malmultajn proteinojn kaj grasojn, estas riĉaj je kalio kaj malriĉaj je natrio. Estus bone manĝi vinberojn matene, faste. En kosmetikaj rimedoj, oni uzas vinberojn por heligi kaj moligi la haŭton.

Historio: En la Sankta Biblio, en Genezo (9,20,1), Noe elirita de la Arkeo „… plantis vitejon, trinkis vinon, ebriiĝis kaj ekdormis senvesta en sia tendo”**.** Tio atestas, ke teknikoj por fari vinon estas konataj de longega tempo. Sovaĝa vito aperis sur la tero jam dum la terciara erao. La unuajn spurojn de kultivado oni trovis en la regiono de Kaŭkazo, en Armenio kaj en Turkestano. Tiu ĉi frukto do devenas de loko inter Eŭropo, Nord-Afriko kaj Okcident-Azio. Fenicoj alportis ĝin ĉ. 600 jarojn antaŭ Kristo en Francujon, kaj romianoj en Germanujon dum la dua jarcento post Kristo.

Vitejo: Ĝi estas ofte en dekliva situo, por ke la plantoj ricevu laŭeble plej multe da suno. Kiam la dekliva situo estas tro, okazas, ke dum pluvado la fekunda tero povus esti forlavata. Agrikulturistoj pretigas do terasajn murojn, kiuj malhelpu tiun forlavadon de grundo, sed tiu ĉi rimedo ne helpas la uzadon de agrikultura maŝina helpado kaj preskaŭ la tuta laboro, en tiu ĉi kazo, estas farata mane.

Vinberrikolto: La tempo dependas de regiono kaj de la kvalito de la vitoj, en kelkaj eŭropaj lokoj oni komencas eĉ je la fino de julio kaj en aliaj oni povas fini novembre. Inter aŭgusto kaj septembro oni rikoltas la vinberojn kiuj havas frutempan maturiĝon, kiel la

“Moscato” (pron. Moskato), la vinberojn por la seka fermentigado ĝis ŝaŭmvino kaj iujn por la produktado de iuj apartaj vinoj.

Vitkultivado: Inter la taskoj de vitkultivisto estas la kontrolado kaj laŭeble ekologia kontraŭbatalo de vitaj malsanoj, kontrolado kaj influo de la vitokresko, la ĝustatempa rikolto de la beroj, posta sukigo de ili kaj – se la celo estas vino – la taŭga stokado por fermentado de la vinbera suko.

Kio estas vino? En 1850 francoj donis tiun difinon (laŭ Simone CARLETTI): Vino estas hidroalkohola solvaĵo de 6000 mikro-elementoj kaj makroelementoj, akirita per alkohola totala aŭ parta fermentado de mosto.

Pri la ruĝa vino: *Kiom da kvalitoj en unu sola glaso de ruĝa vino.*
Ŝajnas, ke modera, kutima trinkado de tiu ĉi bongusta suko de vito helpas ankaŭ kontraŭstari aperon de kelkaj specoj de kancero, arteriosklerozon, infarkton, k.t.p

La ruĝa vino havas malstreĉajn kvalitojn, helpas la sangocirkuladan sistemon, malinhibicion, sed atentu: se vi trinkas grandan kvanton de ruĝa vino, aŭ de blanka vino, povas okazi, ke vi havos somnolon (kaj do adiaŭo al pasia nokto!) aŭ vi povas paroli tro kaj konatigi al aliaj viajn proprajn sekretojn.

La 6-an de aŭgusto 2009 en "*Fritha: Sessualità e Alimentazione*" (sekseco kaj nutrado) oni legas, ke la ruĝa vino altigas la seksan deziron de virinoj, ĉar ĝi stimulas la sangan fluon en erotikaj zonoj.

Estas itala popola diro: ruĝa vino produktas bonan sangon kaj longigas la vivon. La revuo "*Nature*", pere de sciencistoj de la *Harvard Medical School* kaj de laboratorioj de *Esplorado Biomol* konfirmas tiun tezon. La ruĝa vino (kaj ankaŭ kelkaj legomoj) enhavas elementojn, kiuj longigas la vivon de ĉeloj, ekzakte kiel hipokaloria dieto. Laŭ unu el la aŭtoroj, David SINCLAIR, krom tio, ke ili havas oksidiĝinhibenzan povon, ili ankaŭ kapablas aktivigi substancojn kiuj intervenas por reguligi la daŭron de la ĉela vivo.

Vino kuntrenis ĉiam civilizojn kiuj sin sekvis dum la homa historio per siaj parfumoj, sia aromo kaj sensaĵoj ebriigantaj kaj foje ankaŭ falsantaj, kiujn ĝi kapablas transdoni. Dum ĉiuj eventoj, vino ĉeestis kaj ĉeestas, de festadoj ĝis ceremonioj, de bankedoj ĝis entombigoj, precipe ĉe egiptoj kaj romianoj. Dum la tempo, vino de elita konsumo pasis al popola trinkaĵo, gardante ĉiam misteran etoson kiu ĉirkaŭvolvas ĝin kaj igas ĝin ankoraŭ pli ensorĉa. Nur komence de la 1900-aj jaroj oni komencis atenti pri ĝiaj terapiaj kaj kuracaj kvalitoj. Komencis do formiĝi kredoj, popolaj diroj kaj moroj kiuj atribuis al vino virtojn, kvalitojn, pli-malpli pravigitajn, kaj kiujn oni konservas ĝis nun. En multaj landoj, vino estas la trinkaĵo preferata dum tradiciaj eventoj kaj en personaj dietoj kaj por tio necesas, ke ĝia disvastiĝo estu akompanata per sana kaj konscia kono pri ĝiaj pozitivaj kaj malpozitivaj karakterizaĵoj.

Kune kun la vinkonsum-pligrandiĝo, bedaŭrinde venis ankaŭ la unuaj misuzaj eventoj. Bonŝance en Italujo, Francujo kaj Usono, kie vino havas grandan konsumon, estas multaj kampanjoj pri ***modera, atentema, skrupula konsumo*** kaj ankaŭ pri ***konsumo de bonkvalita vino***, kiu foje erare flankeniĝas.

Estas grave scii elekti vinon laŭ plado sed ankaŭ laŭ la gusto de la konsumanto kaj laŭ la korpa farto. Konsumi vinon estu plezuro, kaj scii, ke tiu produkto helpas solvi malgrandajn sanproblemojn, pliigas la bonfarton.

Ĉu la vino estas bona aŭ malbona por sano?

Ĉu eblas, ke vino havas terapiajn povojn kontraŭ maljuneco? Ŝajnas, ke jes. Ĝiaj karakterizoj potencigas nian organismon helpante gardi ĝin juna, aktiva kaj preventas kelkajn misfartojn.

Ĉio estas do klara? Ne, male! Laŭ britaj esploristoj, alkoholo estas responsulo de ĉirkaŭ 13% de mama, hepata, buŝa, gorĝa kaj rektuma kanceroj. Laŭ unu el ili, Naomi ALLEN, ĉirkaŭ 5% de ĉiuj kanceroj en Britujo estas pro la trinkado de glaso da vino aŭ da biero

je la fino de la tago. Dum 7 jaroj de enketo estis ekzamenitaj 1 300 000 virinoj kaj la rezulto estis publikiĝita en "*Journal of National Cancer Institute*".

Laŭ la aŭstralia esploro publikigita en la revuo "*Hypertension: Journal of The American Heart Association*" biero kaj ruĝa vino donas la saman riskon al hipertensio, ĉar ili altigas la sangpremon kaj la frekvencon de korpulsado.

Profesoro P. P. VESCOVI (direktoro de la sekcio de klinika kaj eksperimenta alkohologio de la Universitato de Parma, Italio) deziras firme ne legi aŭ aŭdi la latinan diron "In vino salus" t.e. sano en vino. Laŭ li oni devas uzi multe da singardemo kiam oni parolas pri sanigaj kvalitoj de alkoholoj. Alkoholo estas psikaktiva substanco kaj do kuracisto neniam povas sugesti uzon. Oksidiĝinhibenzojn ni povas trovi ankaŭ en vinberoj, en tomatoj, en olivoleo ktp. En malsanulejo li vidis milojn da kazoj de alkoholistoj kaj ĉiuj komencis trinkante modestajn kvantojn de alkoholo; laŭ li, ĉiu civitano povas elekti kiel vivi, sed ne devas esti trompita per nesciencaj informoj.

Do mia sugesto estas: manĝu vinberojn kiom vi deziras, sed trinku vinon modere!

Kelkaj receptoj inter multaj, kiuj enhavas vinberojn.

- en *Esperantista Vegetarano 2007* aperis recepto pri *ringokuko kun mosto*

- *Kuko* (200 g da faruno; 300 g da blankaj vinberoj; 200 g da nigraj vinberoj; 3 ovoj; 120 g da butero; 120 g da sukero; 16 g da sukero tre fajna)

Purigu la vinberojn, sekigu ilin, tranĉu ilin duone kaj elprenu la semojn. En ujon metu la farunon, la sukeron, la giston, la ovojn kaj la fanditan buteron. Bone knedu kaj poste aldonu la vinberojn. Miksu delikate per kulero. Verŝu la pastaĵon en ujon ŝmiritan per oleo aŭ margarino kaj farunumita. Baku ĉirkaŭ 40 minutojn je mezalta varmeco (180 °C). Lasu ĝin malvarmiĝi kaj poste renversu ĝin sur taŭgan teleron. Surŝutu ĝin per tre maldika tavolo de sukero.

- *Rizo kun vinberoj* (350 g da rizo; 200 g da malmolaj vinberoj, blankaj aŭ nigraj vinberoj, laŭ via elekto; 1 malgranda cepo; 4 kulerplenoj da raspita fromaĝo; 50 g da butero aŭ olivoleo; vegetara buljono, salo, pipro se vi deziras)
Lavu bone la berojn, tranĉu duone kaj elprenu la semetojn. En ujo metu cepon tranĉitan pecete kaj duonon de la butero (aŭ de la olivoleo) kaj kuiru ĝis la cepo havas orkoloron. Aldonu rizon, rostu ĝin iomete miksante por ke ĝi ne gluiĝu al la ujo. Malsekigu per la buljono; aldonu poste vinberojn, salon kaj finkuiru miksante de tempo al tempo, kaj de tempo al tempo aldonante bolantan buljonon. Fine aldonu la restantan buteron (aŭ olivoleon) kaj la raspitan fromaĝon; kaj bonan apetiton!

Terminaraj rimarkoj

Opinio de Russ WILLIAMS

Fojfoje aperas terminaj demandoj pri vegetarismo (aŭ ĉu "vegetaranismo"?) kaj veganismo (ĉu "vegetalismo" aŭ "vegetaĵismo"?) en Esperanto.

1. Ĉu "vegetarismo" sen "an", ĉu "vegetaranismo" kun "an"?

Ĉiuj Esperantaj vortaroj ĉe mi (krom unu malbona poŝ-vortareto) enhavas "vegetarismo" kaj ne enhavas "vegetaranismo". Mi kontrolis en PIV (2002 kaj antaŭaj versioj) kaj en pluraj anglaj kaj polaj Esperantaj vortaroj. Krom tio, Plena Manlibro de Esperanta Gramatiko (PMEG) de Bertilo WENNERGREN aprobas "vegetarismo". Google.com nuntempe raportas al mi 45000 uzojn de "vegetarismo" kaj nur 4000 de "vegetaranismo".

Do kial iuj esperantistoj emas aldoni la "an" kaj diri "vegeta-ranismo"? Verŝajne pro simila nacilingva vorto (ekzemple angla "vegetarianism"). Laŭ la reguloj de Esperanto, "vegetarismo" ja taŭgas, ĉar la afikson "ismo" oni aldonas al radiko por signifi

doktrinon aŭ sistemon rilate al la temo. Ekzemple "spiritismo", "budhismo", "marksismo", "konservatismo", ktp. (Komparu kun nacilingvaj ekvivalentoj. Ekzemple en la angla estas "spiritism", "Buddhism", "Marxism", "conservatism", rilate al la radikoj "spirit", "Buddha", "Marx", "conservative".)

Ekzistas esceptoj en komuna uzo kun la superflua "an", eble plej fame "kristanismo", kiu kreas konfuzon. "Kristismo" sen "an" estas tute valida, sed simple malpli ofta pro nacilingvo influo, ekzemple angla "Christianity" kun ĝia membreca "ian" kiu rolas simile kiel Esperanta "an". PMEG klarigas, ke la "an" en "kristanismo" superfluas kaj temas pri nacilingva influo.

Simile la adjektivo "vegetara" jam sufiĉas; oni ne bezonas paroli pri "vegetarana manĝaĵo" - "vegetara manĝaĵo" estas tute en ordo. La adjektivo "vegetarana" rilatas specife al vegetaranoj (homoj) mem, ne al la baza vegetara koncepto.

Resume: Vegetaranoj praktikas vegetarismon (sen superflua "an") per manĝado de vegetara (sen superflua "an") manĝaĵo.

2. Kio pri "vegan/", "vegetal/", "vegetaĵ/"?

Ĉiuj ŝajnas konsenti, ke homo kiu ne manĝas viandon estas "vegetarano", sed fojfoje aperas malkonsento pri termino por homo kiu ne manĝas bestaĵojn ĝenerale (t.e. ne manĝas viandon, nek laktajn produktojn, nek ovojn, ktp). (Ni evitu la debaton pri mielo ĉi tie!) Ekzemple, aperis artikolo pri tiuj vortoj sur paĝo 12 de *Esperantisto Vegetarano 2008*. Ni rigardu kelkajn argumentojn pri la temo:

2a. Pri ebla konfuzo inter radiko "vegan/" kaj kunmetaĵo "veg/an/".

Fojfoje aperas argumento, ke "vegano" estas evitinda pro ebla konfuzo kun la kunmetaĵo "veg/ano". Ekzistas malofta Esperanta vorto vego (ia sporta kura vojo).

Versaĵne tiu "veg" estas pli rekonata de germanaj kaj nederlandaj esperantistoj pro simila germana/nederlanda vorto "Weg", kaj malpli rekonata de esperantistoj de aliaj landoj. Mi honeste neniam renkontis la vorton en Esperanto, krom kelkfoje en debatoj pri "veganismo" kaj "vegetalismo"...

Nu, ankaŭ ekzistas stelo Vego en konstelacio Liro. Verŝajne laŭ simila rezonado mi ne menciu tiun konstalacian nomon pro ebla konfuzo kun la itala monunuo "liro"... aŭ kun la samvorta kordinstrumento "liro"... :)

Ĉu iu ajn vere kredas, ke tia konfuzo inter "vegan/" kaj "veg/an/" okazus en la reala mondo? Tiu homo ankaŭ ĉesu uzi multajn radikojn kiel "aĉet/" pro ebla konfuzo kun "aĉ/et/"!

Simile evitindas bedaŭrinde ankaŭ nia kara tradicia radiko "vegetar/" mem, pro ebla konfuzo kun "veg/et/ar/"....

2b. Pri PIV.

Estas pli ofte kaj serioze argumentate, ke esperantistoj uzu "vegetalano" aŭ "vegetaĵano" anstataŭ "vegano" pro tio, ke la radikoj "vegetal/" kaj "vegetaĵ/" aperas en *Plena Ilustrita Vortaro*, dum "vegan/" ne aperas.

Sed PIV ne estas ia ĉiamprava aŭtoritato. Multaj spertaj respektataj esperantistoj ĝuste kritikas PIV-on pro ĝia franco-centrismo aŭ eŭrocentrismo, ekzemple. Krome kiel ĉiu ajn granda libro, ĝi enhavas tajperarojn kaj diversajn preskoboldojn. Kaj okazas nekonsekvencaj ŝanĝoj tra la jaroj en diversaj eldonoj de PV kaj PIV, ekzemple ĉu ŝipo ankras en haveno, aŭ ĉu maristo ankras ŝipon en haveno. PIV ne estas oficiala en iu ajn senco. Kreis ĝin nek Zamenhof, nek la Akademio de Esperanto. PIV simple estas la plej granda, utila, kaj respektata vortaro, kiun havas Esperantujo. Ni ja uzu kaj respektu ĝin, sed ni ne blinde sekvu ĝin.

Tiuj, kiuj tamen volas argumenti laŭ aŭtoritato de PIV, notu, ke "vegetalano" eĉ ne aperas en PIV2002; nur "vegetalismo" aperas, kaj nur kiel sinonimo de "vegetaĵismo". Do se oni insistas je PIV, oni

verŝajne preferu "vegetaĵano" kaj "vegetaĵismo" kiel pli ĉefajn vortojn. Sed "vegetaĵano" kaj "vegetaĵismo" estas eĉ malpli ofte uzataj en realo ol "vegetalano" kaj "vegetalismo".

Krome aperas neklara demando kiel formi el radikoj "veget/" kaj "vegetal/" la adjektivon pri tia manĝkutimo: "vegeta", "vegetaĵa", kaj "vegetala" tute ne taŭgas, ĉar ili temas pri la vegetaĵoj mem, ne pri la manĝkutimo eviti bestaĵojn. PIV ne donas konsilon. Do verŝajne la adjektivo estu unu el "vegetaĵana", "vegetaĵisma", "vegetalana", aŭ "vegetalisma", sed ne ekzistas klara komuna konkordo en la lingva praktiko, kaj en realo oni malofte renkontas ĉi tiujn adjektivojn. Dume, "vegana" estas memevidenta kaj jam vaste uzata inter esperantistoj, same kiel la nacilingvaj adjektivoj kun la sama radiko.

2c. Vera internacieco de la radiko "vegan" kaj ĝia ofta realmonda uzado.

Laŭ la *Fundamento de Esperanto*, taŭgas alpreni al E-o novan radikon, se ĝi estas vaste uzata internacie en diversaj lingvoj. En diversaj landoj, konversacia sperto, vizitoj al vegetaraj restoracioj, skribaĵoj sur produktoj en vegetaraj butikoj, ktp. montras, ke "vegan" estas vaste rekonata radiko inter vegetaranoj en multaj landoj.

Leginte lastatempe multajn malnovajn numerojn el multaj jaroj de la bulteno "*Esperantista Vegetarano*", mi memfide asertas, ke "vegano" evidente kaj konstante pli popularas ol "vegetalano" kaj "vegetaĵano" ankaŭ en tiu organo de TEVA. (Mankas al mi tempo kaj energio entrepreni kalkuli statistikojn, sed mi invitas legantojn mem taksi la aferon se ili havas numerojn el diversaj jaroj.)

Menciindas ankaŭ, ke Bertilo WENNERGREN (aŭtoro de PMEG) skribis komence de 2009: "Mi fariĝis vegano en Julio pasintjare. Mi uzas nur la esprimojn "vegano", "vegana" k.t.p., neniam "vegetalano" aŭ ion ajn similan."
Vd.: *http://vortaro-blogo.blogspot.com/2009/01/kio-nova-en-v.html*

Pli objektive, rigardo al la alilingvaj ligoj sur *http://eo.wikipedia .org/wiki/Veganismo* montras la vastan internaciecon de la radiko "vegan" por tiu koncepto. Estas nun 33 ligoj al alilingvaj artikoloj pri "veganismo". ĈIU lingvo, kiu uzas latinan alfabeton, havas nacilingvan radikon baze de la sama radiko "vegan", krom nur unusola escepto.[2]

ANĜELA EL KRAKMAIZO[3]

rakonto de Luiza CAROL (Israelo)

Iam, en malproksima lando, en eta domo de eta vilaĝo, vivis malgaja, malsana, malriĉa kaj soleca maljunulino. Ŝia edzo forpasis, ŝiajn filojn oni mortigis dum la longa milito en tiu lando, kaj filinon ŝi neniam havis.

Unu vesperon, la maljunulino sidis plorante en sia kuirejo, kiu estis samtempe tagĉambro kaj dormĉarmo, ĉar ŝia tuta dometo havis unu ĉambron. Restis al ŝi nur kelkaj grajnoj de maizo kaj unu kulereto da oleo por prepari sian tagmanĝon. Ŝi ŝmiris la kaserolon per oleo, enmetis la maizgrajnojn, kovris la kaserolon per kovrilo kaj hejtis ĝin. Poste, ŝi atendis iomete. "Pok, pok-pok, pok-pok-pok…" ekaŭdiĝis la krakmaizo en la kaserolo. "Poook!" – la kovrilo falis sur la plankon kun granda bruo kaj ero de krakmaizo falis en la plej malproksiman angulon de la ĉambro. La maljunulino kaŭris por preni ĝin… sed… jen blanka bela junulino kun orkolora hararo saltis el la ero de krakmaizo. "Saluton, Panjo!" ŝi diris. La maljunulino kriis pro ĝojo.

Ekde tiu vespero, la du virinoj ekloĝis kune. Anĝela nomiĝis la bela anĝelo (jes, ŝi estis anĝelo, kompreneble). Kaj ŝi tuj komencis paroli al la kaserolo.

---

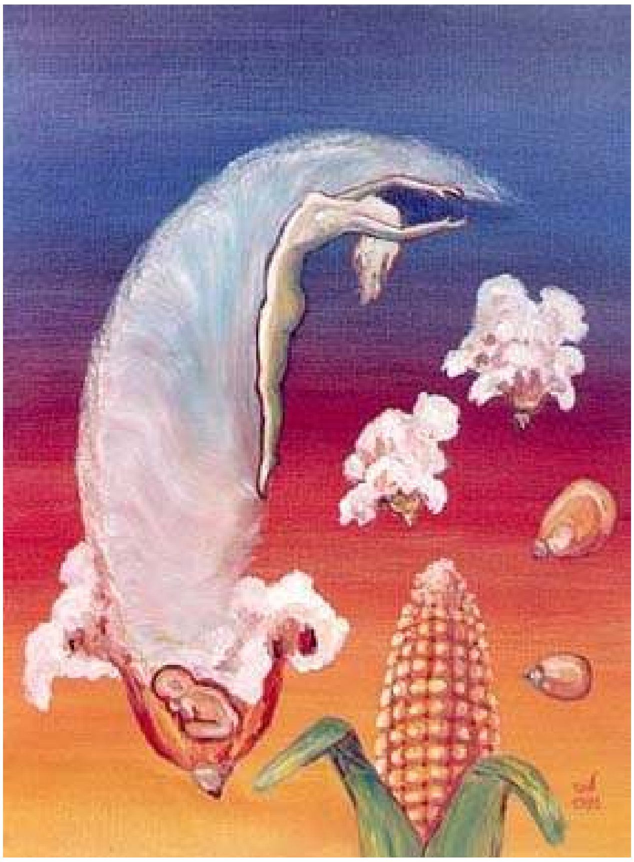
[2] En la originala artikolo ĉi tie sekvas la listigo de la menciitaj ligoj, kiujn ni – manke de spaco – ne povis aperigi. – NdlR

[3] Kun la grafikaĵo de Luch OFER.

Fakte ŝi ne parolis, sed kantis al ĝi per mallaŭta murmuranta voĉo:

"Krakmaizo, krakmaizo,
miraklo de l' Paradizo."

Kaj la kaserolo faris multegan krakmaizon dum Anĝela kantis. Tiom multon ĝi faris, ke la du virinoj manĝis kiom ili bezonis, poste ili donacis krakmaizon al la najbaroj, poste al la kokinoj kaj al la porkoj de la najbaroj, poste al la paseroj kaj al la sciuroj de la arbaro… La najbaroj komencis viziti la maljunulinon, por ekkoni la bonan Anĝela kaj manĝi krakmaizon. La maljunulino ne plu sentis sin soleca. Ĉiutage, Anĝela faris pli kaj pli bongustan krakmaizon, kaj multaj homoj komencis veni en tiun vilaĝon speciale por aĉeti tiun mirindaĵon. La maljunulino ne plu estis malriĉa. Anĝela maturiĝis rapide kaj ŝia kuirarto pliboniĝis. Ŝi komencis fari diversajn tipojn de krakmaizo, uzante bongustajn saŭcojn kun salo aŭ mielo. La saŭcoj enhavis vitaminojn, kalcion kaj aliajn sanigajn aferojn, kiuj helpis la malsanajn homojn resaniĝi. La maljunulino ne plu sentis sin malsana. La famo de la krakmaizo kreskis rapide kaj dekoj da kaseroloj laboregis tage kaj nokte, dum Anĝela dancis kaj kantis laŭ la ritmo de la krakmaizo:



"Krakmaizo, krakmaizo,
miraklo de l' Paradizo."

Ju pli oni ŝatis la laboron de Anĝela, des pli da potenco ŝi akiris, ĉar anĝeloj estas des pli potencaj, ju pli oni fidas kaj amas ilin,

kaj ju pli oni aprezas ilian laboron. Ŝi komencis kuiri ankaŭ bon-gustajn pudingojn el maizo, en kiujn ŝi enmetis supon de legomoj, nuksojn kaj spicojn. Ŝi ornamis la pudingojn per krakmaizo kaj la homoj venis por manĝi ilin en la bela restoracio de la vilaĝo. Ŝi ankaŭ faris kukojn el maizo kun mielo, al kiuj ŝi aldonis kokoslakton, sekfruktojn, migdalojn kaj, kompreneble, krakmaizon. La tuta vilaĝo prosperis pro tiu negoco. Anĝela ne laboris pli ol unu horon ĉiutage. Ŝia laboro konsistis el tio, ke ŝi sorĉis ĉiujn kaserolojn samtempe, per dancoj kaj kantoj. Poste, la kaseroloj mem laboris. La reston de la tago, Anĝela babilis kun la homoj, provante kompreni iliajn problemojn. Ŝi ankaŭ promenis kun la maljunulino, kiu sentis sin pli kaj pli juna.

La tempo pasis, kaj unu tagon jen grandaj kanonoj bruegis apud la vilaĝo. Ĉar ofte okazis militoj en tiu lando, oni povas eĉ diri, ke la homoj vivis sian tutan vivon dum unu sola longa milito kun kelkaj etaj paŭzoj. De kvin jardekoj oni batalis kontraŭ la najbara lando, kaj jam neniu plu kapablis diri kiu el la du landoj komencis la militon kaj kial. La vilaĝanoj ektimis aŭdante la kanonojn kaj eniris en la kelojn. Sed Anĝela eliris en la korton kaj komencis danci nudpiede sur la tero kantante:

"Krakmaizo, krakmaizo,
miraklo de l' Paradizo."

Kaj kio – laŭ via imago – okazis? La kanonoj ekpafis: "Bum!! Bum!!" kaj grandaj obuzoj falis sur la domojn, la ĝardenojn, la stratojn. Kaj el ĉiuj obuzoj, milionoj da eroj de krakmaizo elsaltis. Kiel neĝeroj ili kovris la tegmentojn, la arbojn, la stratojn. Baldaŭ, nigraj aviadiloj malheligis la ĉielon. Oni sendis aviadilojn, por bombardi la kanonojn de la malamikoj. Sed Anĝela daŭrigis sian dancon kaj kanton. "Bum!! Bum!!" la bomboj eksplodis, kaj milionoj da eroj de krakmaizo blankigis la kanonojn. La vilaĝanoj eliris el la keloj. La infanoj ĝojis kaj ludis kun krakmaizo. La soldatoj de la fremda lando ekridis. Ankaŭ ili ĝojis. Ili opiniis, ke ili travivas belan sonĝon, ĉar ili ne povis kredi, ke tia okazaĵo veras.

Kaj la vilaĝanoj kaj la soldatoj embarasiĝis. Ili rigardis unuj la aliajn, ŝatus babili, sed ne havis komunan lingvon. Tiam Anĝela rekomencis kanti. Ŝi portis simplan blankan robon de kotono kaj ŝia orkolora hararo brilis en la milda suno. Ŝi dancis nudpiede sur la tero kaj murmurkantis per la sama simpla ripeta melodio:

"Krakmaizo, krakmaizo,
miraklo de l' Paradizo."

La paseroj ekdancis kune kun Anĝela ĉirpante. Fulmo bruligis la serenan ĉielon, kaj la aero ektremis. Tondro aŭdiĝis, kaj subite ekneĝis per molaj eroj de krakmaizo. La homoj etendis la brakojn, prenis krakmaizon en la manoj kaj manĝis ĝin fascine. Manĝante, ili forgesis siajn timojn, siajn kolerojn, siajn suferojn. Manĝante ili ĉiuj sentis sin kiel geamikoj. Manĝante, ili sentis pacon eniranta en iliajn animojn. Kaj subite, ili komencis paroli unu al la alia en Esperanto. Ili ne forgesis siajn denaskajn lingvojn. Ili ne forgesis aliajn etnajn lingvojn, kiujn ili foje lernis. Ili iel sentis Esperanton vivanta en la mensoj kaj koroj, aldone al siaj denaskaj lingvoj kaj al aliaj lingvoj. Kaj ili ekbabilis amike, spontane, libere, kvazaŭ ili delonge konis unuj la aliajn. Ili ariĝis en la vilaĝa restoracio kaj festis kune la miraklon de tiu tago. La kaseroloj rapide preparis bonegajn manĝaĵojn.

La krakmaizo falis el la ĉielo dum unu horo. Sur la tutan surfacon de ambaŭ landoj, neĝis per krakmaizo en la sama tago dum la sama horo. Post kiam ĉiuj homoj de ambaŭ landoj manĝis la ĉielan krakmaizon, ili sentis sin kvazaŭ denove naskitaj. Ili ĉiuj forgesis venĝon, koleron, malamon, timon. Ili iĝis pli kaj pli honestaj kaj justaj. La kvin jardekoj de milito ekŝajnis malproksimaj, kvazaŭ ili okazis antaŭ longe, dum la praa historio de la homaro. En ambaŭ landoj ĉiu homo ekscipovis Esperanton, aldone al sia propra lingvo aŭ al siaj propraj lingvoj. Ankaŭ la bestoj de la tero, de la aero kaj de la akvo manĝis la ĉielan krakmaizon kaj fariĝis multe pli mildaj kaj amikemaj. Eĉ la plej sovaĝaj bestoj mildiĝis kaj iĝis pli kaj pli sendanĝeraj.

Kelkaj jaroj pasis trankvile. La homoj kiuj antaŭe laboris en la industrio de armiloj, komencis uzi siajn kapablojn kaj energiojn por prizorgi la homan sanon aŭ plibonigi la homan vivon. La soldatoj revenis hejmen kaj komencis labori denove. Ili priplantis la teron kaj kreskigis bongustajn legomojn, fruktojn, grenojn, nuksojn kaj fungojn. Ili ne plu sentis la bezonon manĝi viandon. La bestojn kreskigitajn por viando oni sendis en la arbaron. La bestkuracistoj zorgis pri tio, ke neniu besto vivanta sur la tero aŭ en la akvo nasku tro multajn idojn. La homoj kiuj antaŭe okupiĝis pri la industrio de viando ŝanĝis sian profesion. La plej multaj trovis laborlokojn en la industrio de manĝeblaj fungoj, kiu evoluis ege rapide. Oni kreis ege multajn novajn tipojn de manĝeblaj fungoj, per kiuj oni faris novajn tipojn de bongustaj kaj sanigaj manĝaĵoj. Oni kreis kolbasojn kaj hamburgerojn el fungoj, kaj tiaj manĝaĵoj fariĝis la plej ŝatataj frandaĵoj de la restoracioj. Oni ege evoluigis ankaŭ la kultivadon de kokosarboj kaj pano-arboj. Kvankvam la sciencistoj multege laboris por plibonigi la specojn de tiuj arboj, oni suspektas, ke Anĝela iomete sorĉis ilin, ĉar alie oni ne povas kompreni, kiel la kokosarboj konkurencis la bovinojn pri la kvanto de lakto, kaj kiel la pano-arboj iĝis pli efikaj ol la tritiko. Aliaj grandaj ŝanĝoj okazis en la industrioj de vestaĵoj kaj ŝuoj. En tiuj ĉi industrioj, kies varoj iĝis pli kaj pli artecaj, oni ne uzis verajn sed artefaritajn pelton kaj ledon.

Sed post kelkaj jaroj evidentiĝis, ke ja ekzistas malkontentaj homoj en ambaŭ landoj. Ĉirkaŭ triono el la tuta loĝantaro de ambaŭ landoj malĉeestis kiam la ĉiela krakmaizo falis sur la teron. Tiam ili ĝuste troviĝis en aliaj landoj de la mondo, ĉu pro tio, ke ili okupiĝis pri negoco de armiloj, ĉu pro tio, ke ili forkuris de la milito kaj malriĉeco loĝante portempe eksterlande, ĉu pro aliaj kialoj. Kaj la plejparto de tiuj homoj revenis hejmen post la milito. Kelkaj el ili ja komprenis kio okazis dum ilia malĉeesto, kaj ĝojis. Sed ne ĉiuj. La riĉaj negocistoj de armiloj kaj posedantoj de armilfabrikoj kiuj revenis hejmen perdis multan monon kaj iĝis malkontentaj. Kelkaj viandmanĝantoj kiuj revenis hejmen opiniis, ke ilia lando estas gvidata de frenezuloj. Ili asertis, ke sen viando ili malsatas. Kelkaj

ĉasistoj kaj fiŝkaptistoj kiuj revenis hejmen malkontentis pro tio, ke oni malpermesis ilian plej ŝatatan "sporton". Cetere, en la arbarojn kaj la riverojn eniris alilandaj sovaĝaj bestoj, kiuj komencis formanĝi la "mildigitajn" sendefendajn bestojn.

La malkontento de la homoj kreskis iom post iom kiel kontaĝa malsano. Anĝela iom post iom perdis la fidon kaj la amon de la homoj kaj bestoj. Samtempe, ŝia potenco pli kaj pli malpliiĝis. Dume, la vivstilo de la homoj estis iom post iom revenanta al la antaŭa stato de malboneco, maljusteco kaj malsaneco. Finfine la milito rekomenciĝis. Samtempe, oni akuzis la bonan Anĝela pri perfido de patrujo. Oni arestis ŝin kaj portis ŝin en malliberejon.

Nur malmultaj homoj daŭre amis kaj fidis la bonan Anĝela. Tamen, ilia fido donis al ŝi sufiĉan forton, por ke ŝi faru sian lastan miraklon: ŝi malaperis sen spuroj. Vane oni serĉis ŝin en la tuta lando.

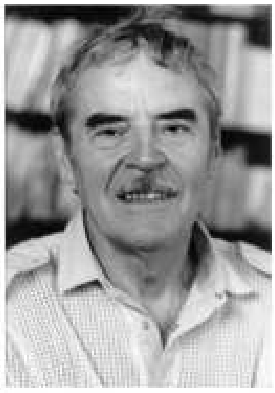
Vane oni serĉis ŝin ankaŭ en la domo de la maljunulino. La policistoj venis tien kaj kontrolis la tutan ĉambron. Ili vidis nur la maljunulinon, sidantan sur lulseĝo, trankvile kroĉtrikantan. Apud ŝi, blanka kokino kun orkolora kresto estis plukanta maizgrajnojn el telero. La kokino aspektis tiom eta kaj taŭzita, ke ŝi similis eron de krakmaizo. La policistoj eliris grumblante, kaj ĝuste tiam komencis pluvi.

Kelkajn tagojn pluvis en ambaŭ landoj. Kiam la pluvo ĉesis, la homoj preskaŭ forgesis pri Anĝela, kvazaŭ la tuta historio pri la krakmaizo estus sonĝo.

Natura nutrado

de d-ro FLENDER György (Hungario)

Mi konatiĝis kun jogo antaŭ jardekoj. Al ĝiaj principoj apartenas la natura, vegetara nutrado. Pri la vegetara nutrado, reforma dieto prelegis – en diversaj kunvenoj, kluboj – elstara homo, la hungara kuracisto d-ro Andor OLÁH (1923-1994). Li verkis multajn librojn, kaj redaktis la revuon Életerő (Vivoforto). Mi dankas al li, ke li



proponis al mi – kiel kuracisto kaj amiko – ke mi iĝu unue lakto-vegetarano, manĝu laktaĵojn kaj vegetaĵojn.
Li verkis tiel nomatajn „biokajerojn”, kaj poste „viv-reformajn” kajerojn. Mi tradukis lian biokajeron titolitan „Reforma vivmaniero, dieto. Natura kuracado.” [surfote: d-ro Andor OLÁH - NdlR]

Nun sekvas unu parto el ĝi: **Natura nutrado.**

La natura kuracado anstataŭ viando kaj buljono (inkluzivante ankaŭ la fiŝon, la kortbirdaron) **proponas la konsumadon de lakto kaj laktaĵoj kiel best-albuminan fonton, laktovegetaran menuon** (preferante acidan lakton, jogurton, kefiron, kazeon). La taga protein-bezono estas 50 gramoj. En 1 litro da lakto estas 35 gramoj da albumino, 100 gramoj da fromaĝo enhavas 40 gramojn, 100 gramoj da kazeo enhavas 17 gramojn da albumino. Jen la proteinenhavo de kelkaj pliaj manĝaĵoj:

100 gramoj da bruna pano = 7 gramoj
100 gramoj da terpomo = 2 gramoj
100 gramoj da pizoj = 25 gramoj
100 gramoj da fazeoloj = 22 gramoj
100 gramoj da sojo = 35 gramoj.

Kun speciala menuo, ankaŭ el la kreskaĵaj albumin-fontoj (sojo, legumenacoj, terpomo ktp.) estas garantiebla nia albumin-bezono.

Se oni sportas malmulte, kaj **manĝas tro multe da sukero, sukeraĵoj kaj graso, oni iĝas tronutrita.** Dikiĝo estas danĝera civilizacia malsano (ankaŭ ĉe ni, hungaroj, la dikiĝo estas popol-malsano). Tronutritaj homoj post longa aŭ mallonga tempo iĝas viktimoj de unu aŭ pluraj malsanoj: kor- kaj vaskulaj malsanoj (vejnaj, arteriaj malsanoj, infarkto, arteriosklerozo), diabeto, galŝtoneta malsano, hepat-, kaj galvoja, galvezika malsanoj ktp. Plimulto de ĉi tiuj – kun kancero – staras ĉe la pinto de la mortkaŭzaj statistikoj, kaj ĉi tiuj malsanoj iĝas ĉiam pli oftaj. John YUDKIN

trovis rilaton inter plialtiĝinta sukero-konsumado kaj malsanoj kiel la koronari-arteria malsano, diabeto, tre gravaj digestaj perturboj (dispepsioj), dent-kario, kelkaj haŭtmalsanoj (dermatozo, vunda haŭt-inflamo), artikaj malsanoj, kancero.

La menuo de niaj antaŭuloj estis malriĉa je karbonhidrato kaj eĉ tiu malmulto venis **el mielo kaj el fruktoj.** La adeptoj de la natura nutrado anstataŭ sukero, sukeraĵoj, sukeraĵ-industriaj produktaĵoj manĝas – laŭ la malnova kutimo – mielon kaj fruktojn. Anstataŭ bestaj grasoj, kiuj enhavas kolesterolon kaj saturitajn gras-acidojn, ni manĝu **vegetaĵajn oleojn**, kiuj enhavas nesaturitajn gras-acidojn (ekz. sunflor-oleo, maiz-oleo, oliv-oleo). Estas rekomendite konsumi ankaŭ esencajn gras-acidojn, linograjnan oleon enhavantan F-vitaminon. Oni manĝu ĉiutage unu kafkuleron da linograjna oleo, ĉefe por preventi arteriosklerozon.

La moderna nutradscienco opinias kiel kaŭzon de malsanoj – kune kun pluraj aliaj faktoroj – la **fibro-malriĉecon** de la menuo, kiu karakterizas la industrian civilizacion. Ĉi tiu estas la ĉefkaŭzo ankaŭ de la tre ofta kronika konstipo. La intesto-stagnado pliigas la putradon, la memvenenadon. La nutraĵ-industrio kaj la civilizita kuireja tekniko estas kulpaj pro la fibro-malriĉeco de niaj manĝaĵoj. La unua akuzito estas la muelej-industrio, kiu preskaŭ tute senhavigas la greno-grajnon de ĝia ŝelo kaj de ĝia ĝermo per zorga muelado, kaj samtempe forigas ankaŭ la plej valorajn nutraĵ-elementojn (kiel ekz. B-vitaminoj, minaraloj ktp.), aŭ ĝi almenaŭ tre malpliigas la kvanton de tiuj. Ne sufiĉas, se ni ĉiutage kompletigas la manĝon per kelkaj kuleroj da **brano** por akiri fibrojn, vitaminojn, kaj mineralaĵojn, sed anstataŭ blankan panon ni ĉiutage manĝu **brunan panon**. La uzitan delikatan (blankan) farunon dum bakado-kuirado ni miksu kun la tiel nomata **„Graham-faruno”** (kompleta tritika faruno) en duona proporcio, kaj ni manĝu multe da fibroriĉaj, nekuiritaj legomoj.

La hodiaŭa homo konsumas tro multe da salo (NaCl)**. Nia kvanto de salo kutime superas per 35 gramoj la norman ĉiutagan porcion de 1-2 gramoj.** Estas pruvebla rekta kunligo inter la alta

sango-premo kaj tro granda salo-konsumado. La natura menuo uzas nur minimuman salumadon.

Dum la „civilizita” nutrado enhavas tro multe da salo, besta albumino, besta graso kaj sukero, ĝi enhavas tro malmulte da viv-gravaj mineraloj, kiel kalcio, fero kaj magnezio.

En la kazo de **magnezio-manko** oni povas observi nervoziĝon, incitecon, spasmojn, kapturniĝon, muskolo-malfortecon. **Magnezio-riĉa menuo** donas helpon ankaŭ kontraŭ kor-infarkto kaj kancero. Magnezio-riĉaj nutraĵoj estas ekz. kakao, sojo, migdalo (ĉiutage nur kelkaj grajnoj estas manĝeblaj, post infuzado ni povas fortiri la ŝelon), avelo, fazeolo, maizo, pizo, bruna sekalfaruno, avenfloko, ementala fromaĝo, marono, maizfaruno.

Okaze de **manko de kalcio (kalko)** observeblas: nerv-eksciteco, tro sentemaj (alergiaj) reakcioj, eklampsio, brulum-dispozicio, dentkario, ostomaldensiĝo (osto-rompiĝemo). **Kalcio-riĉaj nutraĵoj** estas: ementala fromaĝo, migdalo, avelo, petroselo-radiko, sojo-faruno, figo, bovinlakto, oranĝo, citrono, fazeolo, laktuko.

Se estas tro malmulte da fero en la organismo, la konsekvenco estas **anemio**. En la industrua civilizacio oni tre ofte renkontas fermetabol-perturbon. **El fero pli grandan kvanton enhavas:** la plena sekal-faruno, avelo, figo, avenfloko, lento, sojo, spinaco, citrono, ementala fromaĝo, laktuko, kompleta tritik-pano.

Do, ni proponas la menciitajn manĝaĵojn, nutraĵ-materialojn por magnezio-, kalcio-, kaj fero-riĉa menuo. Oni manĝu ilin ofte, kompletiginte per krudaj/nekuiritaj vegetaĵoj, manĝaĵoj, grajnoj (kakao – el alia vidpunkto – tamen ne estas tre sana manĝaĵo).

Al la rapidega vivritmo apartenas ankaŭ **la rapida manĝado de la malbone tramaĉita manĝaĵo:** tiel la nutraĵo alvenas en la stomakon sen la bezonata miksiĝo kun salivo, sen la bezonata antaŭdigesto, sen la konvena antaŭpreparado de la digesto. Pioniro de la racia nutrado, Horace FLETCHER, estis la apostolo de la baza maĉado de manĝaĵoj. Li pravas: ĉiujn manĝo-pecojn ni glutu nur post

ĝisfunda, preskaŭ kaĉiga maĉado, tiel nomata „fletĉerado”, ĉi-maniere ankaŭ la natura satiĝo okazas pli frue.

Parte malbona kutimo, parte ankaŭ rezulto de la rapidega vivritmo estas la konsumado de **tro varmaj aŭ varmegaj manĝaĵoj kaj trinkaĵoj, aŭ la konsumado de malvarmegaj manĝaĵoj kaj trinkaĵoj prenitaj el la glaci-ŝranko aŭ fridujo.** La varmegaj manĝaĵo kaj trinkaĵo estas malutilaj por la buŝo, por la lango, por la ezofago, sed precipe por la mukozo-membrano de la stomako. Kelkaj esploristoj interligis la estiĝon de kancero kaj la oftan trinkadon de tro varma teo. Fakliteraturaj indikoj mencias ankaŭ la malutilan efikon de malvarmaj trinkaĵoj por la mukozo de la stomako kaj por la ĉirkaŭantaj organoj de la stomako, kiel hepato, pankreaso ktp. La sekvoj de la englutado de frostigitaj fruktoj povas esti ekzemple spasmemaj ventrodoloroj, lakso, vomemo, vomado, sango-cirkuladaj perturboj aŭ eĉ sveno. Se ŝajne tio ne havas tujan malutilan efikon, la tiuspeca manĝokutimo post pli da tempo povos esti kaŭzo de malsano. La principo de natura, racia nutrado sonas jene: nur la korpo-varmaj (37˚C) aŭ apenaŭ pli varmaj (40-42˚C) manĝaĵoj kaj trinkaĵoj estas konsumeblaj.

Fortaj spicoj estas bezonataj nur kiam ni manĝas tro multe. Ni ŝarĝas nian stomakon per malfacile digesteblaj, vianda-grasaj manĝaĵoj kaj per tio ni instigas al pligrandigita funkciado la glandon, kiu disigas la digestosukon. Anstataŭ la fortaj spicoj (pipro, forta papriko, mustardo ktp.) **la natura nutrado permesas la uzadon de nur malfortaj spicoj**, sed tiujn en granda varieco kaj pli ofte, ol kutime. Anstataŭ vinagron ni uzu citronon.

Ĉi tiun manĝad-manieron ni nomas „**natura, racia reforma menuo”**. Ne temas pri senvianda nutrado, sed laŭ pluraj vidpunktoj konvene kunmetita menuo/dieto, per kiu ni povas havi longan, sanan vivon. Unu formo estas **lakto-vegetara menuo/dieto**, kiu estas vegetaĵa menuo kompletigita per laktoproduktoj. Laŭ József SÓS: „Se vegetarano manĝas lakto-vegetaran manĝaĵon/nutraĵon, lian nutradon oni devas konsideri plene ĝusta, konvena laŭ la bazo de la nunaj konoj de la scienco. Sendube, ĉi tiu nutrado enhavas malpli de

ekscitaj kaj malutilaj eroj, ol la pli vaste aplikata, kunvianda miksa nutrado, krome ĝi enhavas pli utilajn kaj vivgravajn materialojn (vitaminojn, mineralojn ktp.)”. Alia formo estas la **pure vegetaĵa menuo/dieto**, kiu enhavas plenvaloran vegetaĵan albuminon, ĉefe sojon. Apartan atenton meritas la **nekuirita kreskaĵa menuo** aplikebla kun kuraca, dieta celo, surbaze de nutrad-sciencaj fakkonoj, kvankam ĝi povas esti ankaŭ konstanta nutrad-maniero.

Estas grave emfazi, ke – kiel ankaŭ la malĝusta (civilizacia) nutrado kaŭzas malsanon kune kun aliaj faktoroj, risko-faktoroj (malutilaj pasioj, movo-manko ktp) – **la reforma menuo mem ne sufiĉas, oni apliku ĝin kiel parton de natura vivmaniero, kaj tiel el ĝi rezultas longa vivo, bona ĝenerala farto, feliĉo kaj sano.**

Mallongaj informoj pri pagoj al TEVA:

Kiom?

La kutima kotizo estas 20€, sed homoj kiuj ne povas tion pagi, povas pagi 15, 10 aŭ 5€. Homoj kiuj tute ne povas pagi, sciigu tion, aŭ ne plu estos konsiderataj membroj. Dumviva membreco estas rekomendata kaj kostas 500 eŭrojn.

Kiam?

Plej facilas pagi fine de la jaro por la venonta kalendara jaro. Sed plej malfrue pagu en februaro de la koncerna jaro.

Kien?

Kelkaj Landaj Reprezentantoj havas propran konton, kiu aperas en nia retejo. Vi ankaŭ povas informiĝi pri ĝi ĉe via Landa Reprezentanto aŭ la Sekretario. En aliaj landoj, aŭ se vi tion preferas, oni povas pagi al la konto de TEVA ĉe UEA: *teva-h*. Klarigoj pri tio kiel pagi al UEA aperas en *http://uea.org/alighoj/pag_manieroj.html* kaj en la Jarlibro de UEA. Kien ajn oni pagu, oni sciigu pri la pago kaj membriĝo al la Landa Reprezentanto KAJ al la TEVA-Sekretario, sciigante siajn nomon kaj adreson.

ESTRARO DE TEVA – 2009

PREZIDANTO	Christopher FETTES, bloomfettes@eircom.net	
	Bloomville House, Geashill, Co. Offaly	Eire - Ireland
VICPREZIDANTOJ	Francesco MAURELLI, fran.mau@gmail.com	
	13/7 Murrayburn Grove, EH14 2PG, EDINBURGH,	Scotland, United Kingdom,
	József NÉMETH, jozefo.nemeth@gmail.com	
	HU-8531 - IHÁSZ - Fő u. 41/5	Magyarország
ĜENERALA SEKRETARIO	Heidi GOES, heidi.goes@gmail.com	
kaj KASISTO	(vidu malsupre ĉe la sekretariejo)	

LANDAJ REPREZENTANTOJ

ARGENTINO	Roberto SARTOR, Beruti 2792 3° 9 - C 1425 BBF BUENOS AIRES, rosardek@fibertel.com.ar	Argentina
AŬSTRALIO	Bob FELBY, 6 Dorset Street, AU - SEMAPHORE PARK, SA 5019, esperantobob@iprimus.com.au	Australia
BELGIO	Heidi GOES (vidu malsupre ĉe la sekretariejo)	
BRAZILO	Onei BORACINI, Rua Natália Tebar 199, São Francisco-BR-15086-140-SÃO JOSE DO RIO PRETO-SP boracini@yahoo.com.br	Brasil
DANIO	Ejnar R. HJORTH, Christiansgade 38, 2, 9000 AALBORG ejnarhjorth@mac.com	Danio
HUNGARIO	József NÉMETH (vidu supre)	
IRANO	S. N. MOZAFARI BALUCHI, St. Felestin # Ghomhuri – K.Derakhshan – No305 – P.K. 1136794998 snmozaffari@yahoo.com	Iran
IRLANDO	(vidu supre)	
ISRAELO	S-anino Luiza CAROL, POB 1083, IL-29000 KIRIAT-YAM, luizac@012.net.il	Israel
ITALIO	S-anino Lilia FABRETTO, Via Pietro Cartoni, 12/12, IT-00152 ROMA, centro.p@virgilio.it	Italia
JAPANIO	SAITO Yoshinori, Iizuka 2-2-10-507, Kawaguchi - - SAITAMA, 332-0023 JP. vendredo@nifty.com	Nippon
KAMERUNIO	S-anino Chamberline NGUEFACK ZEDONG, nzchamberline2000@yahoo.fr,	Republique du Cameroun
KROATIO	S-anino Zlata NANIĆ, Grada Vukovara 238, HR-10000 ZAGREB, zlata.nanic@zg.htnet.hr	Republika Hrvatska
NEDERLANDO	Rob MOERBEEK, Zwaansmeerstraat 48, NL - 1946 AE BEVERWIJK, r.moerbeek@wanadoo.nl	Nederland
NORVEGIO	Bjørn K. ØYEN, Inkognito Terrasse 1 B, NO-0256 OSLO bjorn-oyen@c2i.net	Norge
PAKISTANO	S.A. FARANI, House n-ro K-18, Machine Mohalla N-ro 3, PK - JHELUM, saeedfarani@hotmail.com	Pakistan
POLLANDO	Prof. Antoni Pawel TABACKI - ul. Mikusińskiego 30 m 40 - PL-40-146 KATOWICE 33, tabacki@wp.pl	Polska
RUMANIO	S-anino Júlia SIGMOND, Str. Vlahuţă 7/6. RO-400310 CLUJ-NAPOCA, jjjusi@gmail.com	România
RUSIO	Inĝ. Bronislav CHUPIN -ul. Dragunova 58 - 32, IJHEVSK, RU-426006, b.chupin@gmail.com	Rossija
SLOVAKIO	Stano MARČEK, Zvolenská 15/21, SK-036 01 MARTIN stano.marcek@gmail.com	Slovensko
SVEDIO	Jarl HAMMARBERG, Illergatan 1 SE-42671 VÄSTRA FRÖLUNDA jarlo@tele2.se	Sverige
SVISLANDO	S-anino Elisabeth EISENEGGER, Saumackerstrasse 59 - CH-8032 ZÜRICH, eeisenegger@bluewin.ch	Helvetia

Ĝenerala Sekretariejo de Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio (TEVA) ĉe:
Heidi GOES, Assebroeklaan 2, BE-8310 BRUGGE, Belgio
Telefono: +32 50 675178 – Elektronika poŝto: teva@ivu.org
Nia retejo: www.ivu.org/teva